DAFTAR PUSTAKA

Arifni, H., Warsid, A., & Nirmalarumsari, C. (2024). *The Influence of Counseling on Pregnant Women ' s Adherence to Iron Supplementation for Preventing Anemia During Pregnancy Pengaruh Konseling Terhadap Kepatuhan Ibu Hamil Mengonsumsi Tablet Fe Untuk Mencegah Anemia Selama Kehamilan*. *4*(2), 153–167. https://doi.org/https://doi.org/10.24252/algizzai.v4i2.48548

Ariska Fauzianty. (2022). *Implementasi Tatalaksana Anemia Defisiensi Besi pada Ibu Hamil : Scoping Review on Pregnant Women : Scoping Review*. *7*(2), 94–103. https://doi.org/https://doi.org/10.22146/jkesvo.69318

Dekanawati, V. (2023). *Analisis pengaruh kualitas pelayanan diklat kepabeanan terhadap kepuasan peserta pelatihan 159*. *23*. https://doi.org/https://doi.org/10.33556/jstm.v23i2.344

Devi Yuliasari. (2024). *Asuhan kebidaanan ibu hamil pada Ny. R dengan anemia ringan di klinik bersalin Hj Rismala Situmorang*. *1*(1), 21–26.

Diva Pratama. (2023). *Hubungan kepatuhan minum obat tablet zat besi (Fe) pada ibu hamil dengan risiko kejadian anemia*. *01*(03), 38–45. https://doi.org/https://doi.org/10.69606/jps.v1i03.40

Erlinawati, & Hastuty, M. (2025). *Hubungan kepatuhan mengonsumsi tablet Fe dengan kejadian anemia pada ibu hamil*. *9*, 1095–1100. https://doi.org/https://doi.org/10.31004/jn.v9i1.39052

Farhan, K., & Dhanny, D. R. (2021). *Anemia ibu hamil dan efeknya pada bayi*. *2*(1). https://doi.org/10.24853/myjm.2.1.27-33

Fatmawati, T. Y. (2024). *Status Gizi dan Pengetahuan Remaja Putri dalam Upaya Pencegahan Anemia Defisiensi Besi*. *13*(September), 168–174. https://doi.org/10.36565/jab.v13i2.53

Fitriboimau. (2024). *Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian anemia*. *12*(2), 268–273. https://doi.org/https://dio.org/10.55123/sehatmas.v3i1.3158

Flora, R. (2022). *Anemia defisiensi besi, asupan fe, ibu hamil*. *10*(2), 225–232. https://doi.org/https://doi.org/10.37676/jnph.v10i2.3201

Haryana, N. R., & Chairunnisa, T. (2022). *Proses asuhan gizi terstandar pada chronic kidney disease stage V, diabetes melitus II, anemia dan pseudoaneurisma*. *5*, 129–134.

Ir. Doddy Izwardy, M. (2018). *Pedoman Proses asuhan Gizi Puskesmas*.

Kultsum, L. U. (2024). *Proses asuhan gizi terstandar pasien autoimmune hemolytic anemia (AIHA) pada anak*. *5*, 3228–3236.

Mardjuky, M., Rejeki, S., & Astuti, R. (2025). *Pengaruh pengetahuan terhadap kepatuhan konsumsi iron folic acid pada ibu hamil dengan anemia*. *9*, 1924–1931. https://doi.org/https://doi.org/10.31004/jn.v9i2.42824

Nurainisiti. (2021). *Asuhan kebidanan pada ibu hamil dengana nemia ringan*. *01*, 32–44.

Organization, W. H. (n.d.). *Asuhan gizi di puskesmas*.

Persatuan Ahli Gizi Indonesia, A. D. I. (2019). *Penuntun Diet dan Terapi Gizi* (Suharyati, B. Hartati, T. Kresnawan, Sunarti, F. Hudayani, & F. Darmarini (eds.)). Penerbit Buku Kedokteran.

Puspitasari, et al 2021. (2021). *Hubungan antara asupan zat besi dengan prestasi belajar*. *5*(2), 121–128.

Rahayu, L. S. (2022). *Gizi Klinik Komprehensif Kajian Integratif Ilmu Gizi dan Islam*.

Ramadhanti, S. D. (2021). *Perubahan pangan sumber, pemacu, dan penghambat zat besi pada ibu hamil anemia*. *1*(September).

Sandy, D. M., & Sulistyyorini, S. (2024). *Edukasi pentingnya konsumsi tablet Fe bagi ibu hamil*. *2*(1), 55–60. https://doi.org/https://doi.org/10.53599/jap.v2i1.190

Simanjuntak. (2018). *Tuntunan Praktis Menghitung Kebutuhan Gizi*.

Sinaga, S. P. (2022). *Hubungan umur,paritas dan status gizi ibu hamil dengan kejadian anemia*. *6*(1), 26–30.

Sulaiman, M. H., & Flora, R. (2022). *Defisiensi zat besi dengan kejadian anemia pada ibu hamil*. *4*, 11–19. https://doi.org/10.31539/joting.v4i1.32454

Yunida, S., & Flora, R. (2022). *Usia dengan kejadian anemia dan defisiensi zat besi pada ibu hamil*. *4*, 20–27. https://doi.org/10.31539/joting.v4i1.3232

Zulvania, A., Sunariningsih, S., Wardojo, I., Sari, I., & Bakti, S. (2025). *Edukasi pencegahan hiperlordosis pada ibu hamil*. *5*(1), 125–130. https://doi.org/https://dio.org/10.5482/jamsi.1199

L A M P I R A N

Kemenkes
Poltekkes Bengkulu

Lampiran 1 Surat Badan Kesatuan Bangsa Dan Politik

PEMERINTAH KOTA BENGKULU

BADAN KESATUAN BANGSA DAN POLITIK

Alamat : Jl. Melur No.1 Kelurahan Nusa Indah

Email : bkesbangpolkotabengkulu@gmail.com

REKOMENDASI PENELITIAN

Nomor : 000.9.2/ 1428 /KESBANGPOL-REK/2025

Dasar	:	Peraturan Menteri Dalam Negeri Republik Indonesia Nomor 7 Tahun 2014 tentang Perubahan Atas Peraturan Menteri Dalam Negeri Republik Indonesia Nomor 64 Tahun 2011 tentang Pedoman Penerbitan Rekomendasi Penelitian
Memperhatikan	:	Surat dari Wakil Direktur I Bidang Akademik Poltekkes Kemenkes Bengkulu Nomor : PP.01.01/FXXIII.1/5758/2025 Tanggal 13 Juni 2025 perihal Izin Penelitian

DENGAN INI MENYATAKAN BAHWA

Nama	:	Anisa Aulia Putri
NIM	:	P01730122006
Pekerjaan	:	Mahasiswa/i
Prodi/ Fakultas	:	DIII Gizi
Judul Penelitian	:	Proses Asuhan Gizi Terstandar (PAGT) Pada Ibu Hamil Anemia di Wilayah Puskesmas Kampung Bali Tahun 2025
Tempat Penelitian	:	Puskesmas Kampung Bali Kota Bengkulu
Waktu Penelitian	:	24 Juni 2025 - 24 Juli 2025
Penanggung Jawab	:	Wakil Direktur I Bidang Akademik Poltekkes Kemenkes Bengkulu

Dengan Ketentuan :

1. Tidak dibenarkan mengadakan kegiatan yang tidak sesuai dengan penelitian yang dimaksud.
2. Harus mentaati peraturan perundang-undangan yang berlaku serta mengindahkan adat istiadat setempat.
3. Apabila masa berlaku Rekomendasi Penelitian ini sudah berakhir, sedangkan pelaksanaan belum selesai maka yang bersangkutan harus mengajukan surat perpanjangan Rekomendasi Penelitian.
4. Surat Rekomendasi Penelitian ini akan dicabut kembali dan dinyatakan tidak berlaku apabila ternyata pemegang surat ini tidak mentaati ketentuan seperti tersebut diatas.

Demikianlah Rekomendasi Penelitian ini dikeluarkan untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

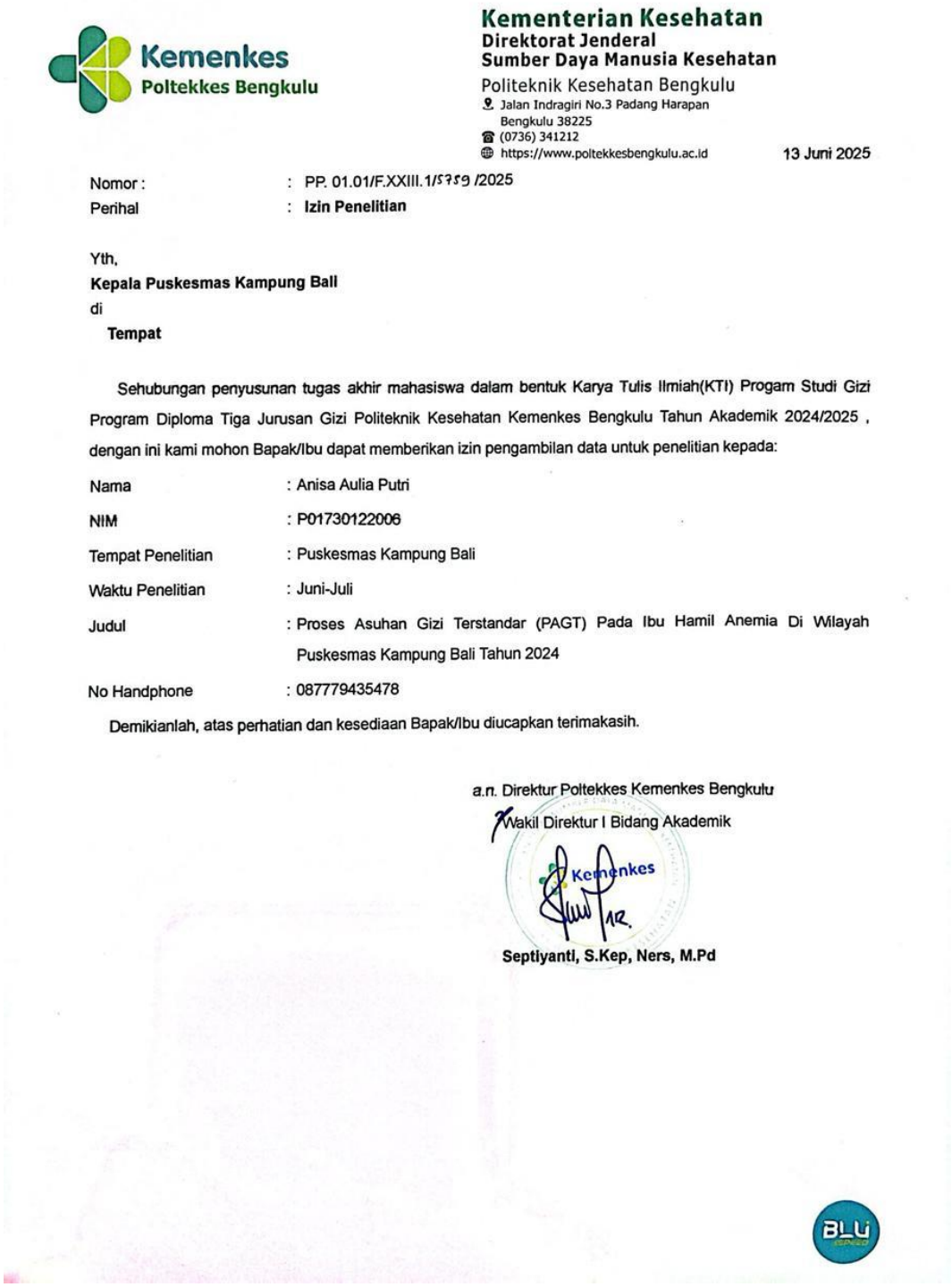
Dikeluarkan di : Bengkulu
Pada tanggal : 24 Juni 2025

a.n. WALIKOTA BENGKULU
Kepala Badan Kesatuan Bangsa dan Politik
Kota Bengkulu

SYDEYAN TOSONI, SE, MM
Pembina Utama Muda
NIP. 19700902 199303 1 006

Dokumen ini telah diregistrasi, dicap dan ditanda tangani oleh Kepala Badan Kesatuan Bangsa dan Politik Kota Bengkulu dan didistribusikan melalui Email kepada Pemohon untuk dicetak secara mandiri, serta dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Lampiran 2 Surat Penelitian Puskesmas Kampung Bali



Kementerian Kesehatan
Direktorat Jenderal
Sumber Daya Manusia Kesehatan
Politeknik Kesehatan Bengkulu
Jalan Indragiri No.3 Padang Harapan
Bengkulu 38225
(0736) 341212
https://www.poltekkesbengkulu.ac.id

13 Juni 2025

Nomor : PP. 01.01/F.XXIII.1/5759 /2025
Perihal : **Izin Penelitian**

Yth,
Kepala Puskesmas Kampung Bali
di
Tempat

Sehubungan penyusunan tugas akhir mahasiswa dalam bentuk Karya Tulis Ilmiah(KTI) Progam Studi Gizi Program Diploma Tiga Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Kemenkes Bengkulu Tahun Akademik 2024/2025 , dengan ini kami mohon Bapak/Ibu dapat memberikan izin pengambilan data untuk penelitian kepada:

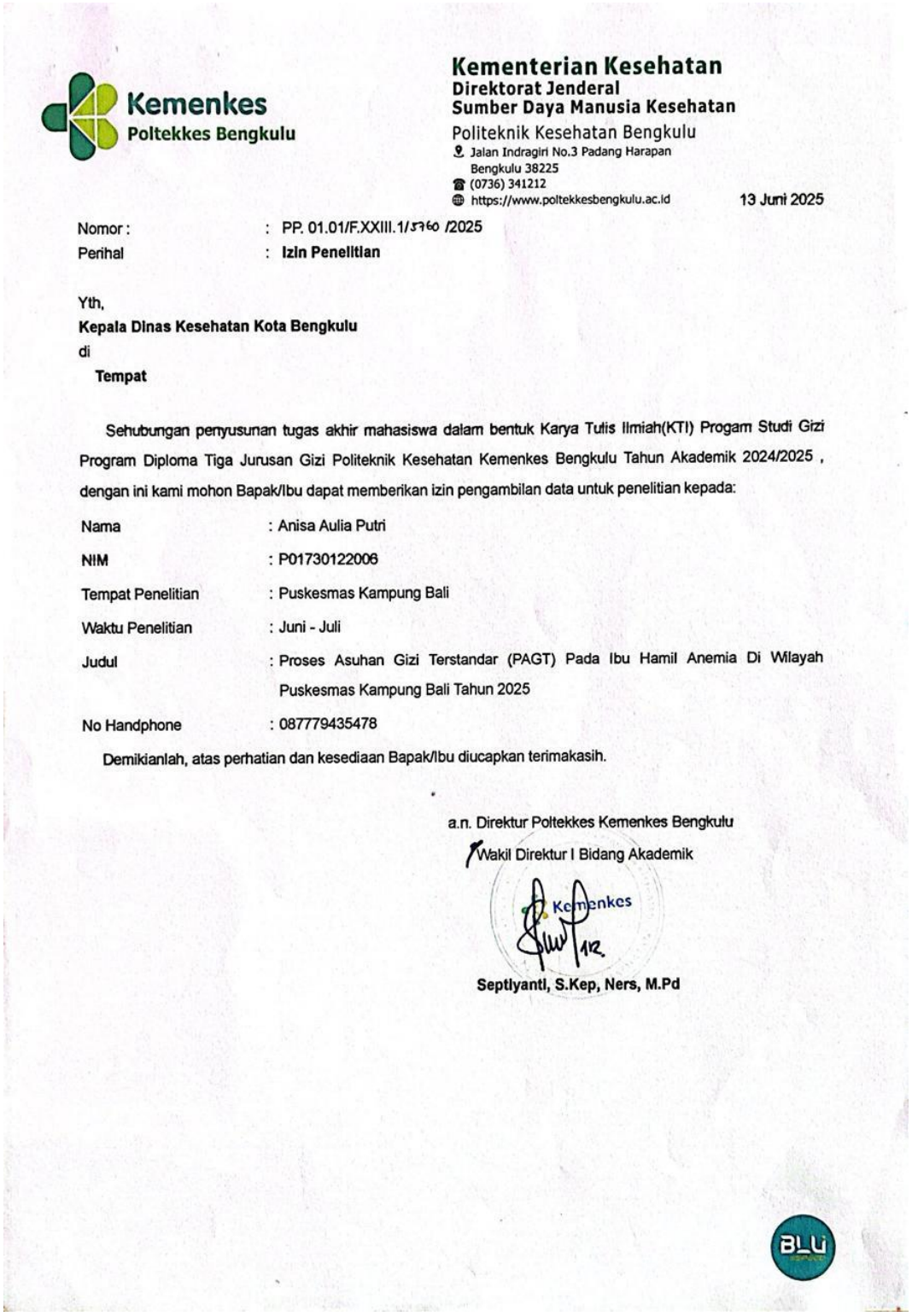
Nama	: Anisa Aulia Putri
NIM	: P01730122006
Tempat Penelitian	: Puskesmas Kampung Bali
Waktu Penelitian	: Juni-Juli
Judul	: Proses Asuhan Gizi Terstandar (PAGT) Pada Ibu Hamil Anemia Di Wilayah Puskesmas Kampung Bali Tahun 2024
No Handphone	: 087779435478

Demikianlah, atas perhatian dan kesediaan Bapak/Ibu diucapkan terimakasih.

a.n. Direktur Poltekkes Kemenkes Bengkulu
Wakil Direktur I Bidang Akademik

Septiyanti, S.Kep, Ners, M.Pd

Lampiran 3 Surat penelitian Dinas kesehatan Kota Bengkulu



Kementerian Kesehatan
Direktorat Jenderal
Sumber Daya Manusia Kesehatan
Politeknik Kesehatan Bengkulu
Jalan Indragiri No.3 Padang Harapan Bengkulu 38225
(0736) 341212
https://www.poltekkesbengkulu.ac.id

Kemenkes
Poltekkes Bengkulu

13 Juni 2025

Nomor : : PP. 01.01/F.XXIII.1/5760 /2025
Perihal : **Izin Penelitian**

Yth,
Kepala Dinas Kesehatan Kota Bengkulu
di
Tempat

Sehubungan penyusunan tugas akhir mahasiswa dalam bentuk Karya Tulis Ilmiah(KTI) Progam Studi Gizi Program Diploma Tiga Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Kemenkes Bengkulu Tahun Akademik 2024/2025 , dengan ini kami mohon Bapak/Ibu dapat memberikan izin pengambilan data untuk penelitian kepada:

Nama	: Anisa Aulia Putri
NIM	: P01730122006
Tempat Penelitian	: Puskesmas Kampung Bali
Waktu Penelitian	: Juni - Juli
Judul	: Proses Asuhan Gizi Terstandar (PAGT) Pada Ibu Hamil Anemia Di Wilayah Puskesmas Kampung Bali Tahun 2025
No Handphone	: 087779435478

Demikianlah, atas perhatian dan kesediaan Bapak/Ibu diucapkan terimakasih.

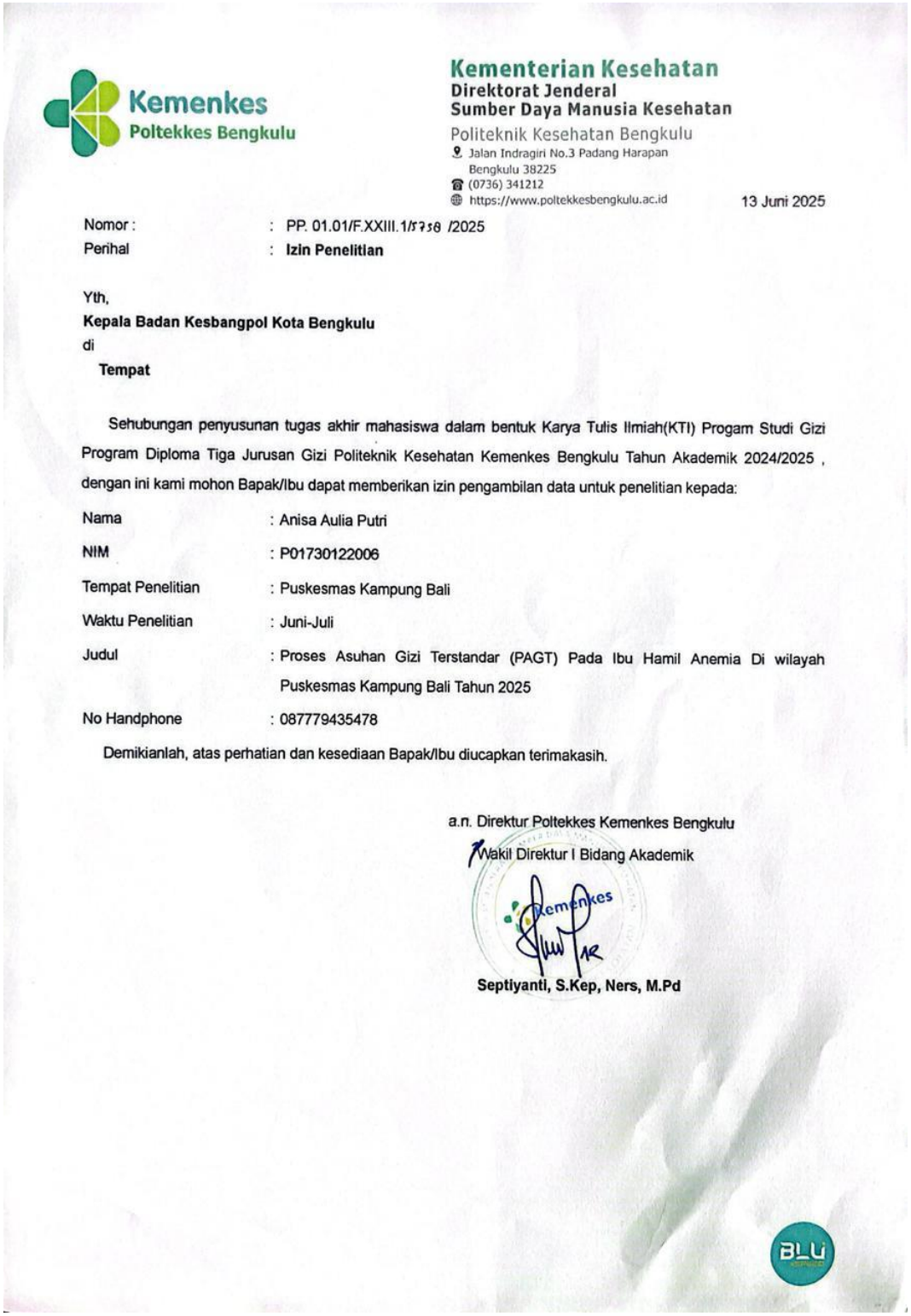
a.n. Direktur Poltekkes Kemenkes Bengkulu
Wakil Direktur I Bidang Akademik

Kemenkes

Septiyanti, S.Kep, Ners, M.Pd

BLU

Lampiran 4 Surat Penelitian Badan Kesbangpol Kota Bengkulu



Kementerian Kesehatan
Direktorat Jenderal
Sumber Daya Manusia Kesehatan
Politeknik Kesehatan Bengkulu
Jalan Indragiri No.3 Padang Harapan
Bengkulu 38225
(0736) 341212
https://www.poltekkesbengkulu.ac.id

Kemenkes
Poltekkes Bengkulu

13 Juni 2025

Nomor : : PP. 01.01/F.XXIII.1/5758 /2025
Perihal : **Izin Penelitian**

Yth,
Kepala Badan Kesbangpol Kota Bengkulu
di
Tempat

Sehubungan penyusunan tugas akhir mahasiswa dalam bentuk Karya Tulis Ilmiah(KTI) Progam Studi Gizi Program Diploma Tiga Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Kemenkes Bengkulu Tahun Akademik 2024/2025 , dengan ini kami mohon Bapak/Ibu dapat memberikan izin pengambilan data untuk penelitian kepada:

Nama	: Anisa Aulia Putri
NIM	: P01730122006
Tempat Penelitian	: Puskesmas Kampung Bali
Waktu Penelitian	: Juni-Juli
Judul	: Proses Asuhan Gizi Terstandar (PAGT) Pada Ibu Hamil Anemia Di wilayah Puskesmas Kampung Bali Tahun 2025
No Handphone	: 087779435478

Demikianlah, atas perhatian dan kesediaan Bapak/Ibu diucapkan terimakasih.

a.n. Direktur Poltekkes Kemenkes Bengkulu
Wakil Direktur I Bidang Akademik

Kemenkes

Septiyanti, S.Kep, Ners, M.Pd

BLU

Lampiran 5 Surat Etik

SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN saptabakti

KOMITE ETIK PENELITIAN KESEHATAN
STIKes SAPTA BAKTI
SURAT LAYAK ETIK
No: 181/DIII/KEPKSTIKesSaptaBakti/2025

Protokol penelitian yang diusulkan oleh :

Peneliti utama: *Principal Investigator*	Anisa Aulia Putri
Nama Institusi:	Politeknik Kementrian Kesehatan Bengkulu
Name of The Institution Judul:	Proses Asuhan Gizi Terstandar (PAGT) Pada Pasien Ibu Hamil Anemia di Wilayah Puskesmas Kampung Bali Tahun 2025
	Standardized Nutrition Care Process (PAGT) for Pregnant Women with Anemia in the Kampung Bali Health Center Area in 2025

Dinyatakan layak etik sesuai 7 (tujuh) Standar WHO 2011, yaitu 1) Nilai Sosial, 2) Nilai Ilmiah, 3) Pemerataan Beban dan Manfaat, 4) Risiko, 5) Bujukan/Eksploitasi, 6) Kerahasiaan dan Privacy, dan 7) Persetujuan Setelah Penjelasan, yang merujuk pada Pedoman CIOMS 2016. Hal ini seperti yang ditunjukkan oleh terpenuhinya indikator setiap standar.
On behalf of the Research Ethics Committee (REC), I hereby give ethical approval in respect of the undertakings contained in the above mention research protocol. The approval is based on 7 (seven) WHO 2011 Standard and Guidance part III, namely Ethical Basis for Decision-making with reference to the fulfilment of 2016 CIOMS Guideline (see enclosed).
Pernyataan Layak Etik ini berlaku selama kurun waktu tanggal 23 Juni 2025 sampai dengan tanggal 23 Juni 2026.
This declaration of ethichs applies during the period 23 June *2025 until* 23 June *2026*

23 Juni 2025
Ketua Komite Etik Penelitian

KOMISI ETIK PENELITIAN KEPK STIKES SAPTA BAKTI

Ns. Novi Lasmadasari, M. Kep

Lampiran 6 Surat Dinas Kesehatan Kota Bengkulu

PEMERINTAH KOTA BENGKULU
DINAS KESEHATAN
Jl. Letjen Basuki Rahmat No. 8 Kel. Belakang Pondok Kec. Ratu Samban
Kota Bengkulu Telp. 085216000810 Email dinkeskotabengkulu1@gmail.com.
www.dinkes.bengkulukota.go.id Kode Pos 34223

REKOMENDASI

Nomor : 000.9.2/ 1750/D.Kes/2025

Dasar Surat

1. Direktur Bidang Akademik Poltekkes Kemenkes Bengkulu Nomor : PP.01.01/F.XXIII.1/5760/2025 Tanggal 13 Juni 2025
2. Kepala Badan Kesatuan Bangsa Dan Politik Bengkulu Nomor : 000.9.2/1428/KESBANGPOL-REK/2025 Tanggal 24 Juni 2025, Perihal : Penelitian Untuk Penyusunan Tugas Akhir Mahasiswa Atas Nama :

Nama	:	**Anisa Aulia Putri**
N I M	:	P01730122006
Pekerjaan	:	Mahasiswa
Program Studi	:	Gizi
Judul / Data	:	Proses asuhan gizi terstandar (PAGT) pada ibu hamil anemia di wilayah kerja Puskesmas Kampung Bali Kota Bengkulu
Tempat Penelitian	:	Puskesmas Kampung Bali Kota Bengkulu
Lama Kegiatan	:	24 Juni 2025 s/d 24 Juli 2025

Pada prinsipnya Dinas Kesehatan Kota Bengkulu tidak berkeberatan diadakan penelitian/kegiatan yang dimaksud dengan catatan ketentuan :

a. Tidak dibenarkan mengadakan kegiatan yang tidak sesuai dengan penelitian yang dimaksud.
b. Harap mentaati semua ketentuan yang berlaku serta mengindahkan adat istiadat setempat.
c. Apabila masa berlaku Rekomendasi Penelitian ini sudah berakhir, sedangkan pelaksanaan belum selesai maka yang bersangkutan harus mengajukan surat perpanjangan Rekomendasi Penelitian.
d. Setelah selesai mengadakan kegiatan diatas agar melapor kepada Kepala Dinas Kesehatan
e. Kota Bengkulu (tembusan).
f. Surat Rekomendasi Penelitian ini akan dicabut kembali dan dinyatakan tidak berlaku apabila ternyata pemegang surat ini tidak mentaati ketentuan seperti tersebut diatas.

Demikianlah Rekomendasi ini dikeluarkan untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Bengkulu, Juni 2025
Kepala Dinas Kesehatan
Kota Bengkulu

Joni Haryadi Thabrani, SKM, MM
Pembina Tk.I - IV/b
NIP.197406081994021002

Tembusan :

1. Yth, Ka.UPTD Puskesmas Kampung Bali Kota Bengkulu
2. Yang Bersangkutan

Lampiran 7 Formulir *Informed Consent*

PERNYATAAN PERSETUJUAN (*INFOMENT CONSENT*)

Saya telah membaca dan memahami penjelasan secara rinci yang telah di sampaikan oleh **Anisa Aulia Putri** selaku peneliti pada penelitian yang berjudul **"Asuhan Gizi Terstandar (PAGT) pada Ibu Hamil Anemia Di Wilayah Kerja Puskesmas Kampung Bali Kota Bengkulu Tahun 2025",** dan di beri kesempatan dalam mempertimbangkan, menanggapi dan mengajukan pertanyaan. Maka dengan ini, saya **bersedia/~~tidak bersedia~~*** (coret salah satu) menjadi **Informan** dalam penelitian ini sebagaimana tersebut di atas dan menyatakan bahwa:

1. Saya telah diberi informasi yang cukup mengenai tujuan penelitian ini
2. Saya telah di beri informasi yang cukup bahwa saya bebas memutuskan untuk ikut atau tidak berpartisipasi dalam penelitian ini
3. Saya telah di beri informasi bahwa keterangan yang akan di berikan di jamin kerahasiannya
4. Saya secara suka rela dan sadar telah memberikan izin kepada peneliti untuk melanjutkan proses penelitian ini

Demikian pernyataan yang saya buat dengan sebenarnya, penuh kesadaran dan tanpa paksaan.

Tanda Tangan	Tanggal	Peran Dalam Penelitian
		Responden
Shandi. C. Diana.		Saksi

Formulir Infoment Consent

PERNYATAAN PERSETUJUAN(*INFOMENT CONSENT*)

Saya telah membaca dan memahami penjelasan secara rinci yang telah di sampaikan oleh **Anisa Aulia Putri** selaku peneliti pada penelitian yang berjudul **"Asuhan Gizi Terstandar (PAGT) pada Ibu Hamil Anemia Di Wilayah Kerja Puskesmas Kampung Bali Kota Bengkulu Tahun 2025",** dan di beri kesempatan dalam mempertimbangkan, menanggapi dan mengajukan pertanyaan. Maka dengan ini, saya **bersedia/~~tidak bersedia~~*** (coret salah satu) menjadi **Informan** dalam penelitian ini sebagaimana tersebut di atas dan menyatakan bahwa:

1. Saya telah diberi informasi yang cukup mengenai tujuan penelitian ini
2. Saya telah di beri informasi yang cukup bahwa saya bebas memutuskan untuk ikut atau tidak berpartisipasi dalam penelitian ini
3. Saya telah di beri informasi bahwa keterangan yang akan di berikan di jamin kerahasiannya
4. Saya secara suka rela dan sadar telah memberikan izin kepada peneliti untuk melanjutkan proses penelitian ini

Demikian pernyataan yang saya buat dengan sebenarnya, penuh kesadaran dan tanpa paksaan.

Tanda Tangan	Tanggal	Peran Dalam Penelitian
		Responden
		Saksi

Lampiran 8

PEDOMAN PENGUMPULAN DATA

PROSES ASUHAN GIZI TERSTANDAR (PAGT) PADA IBU HAMIL DEFISIENSI ZAT BESI KOTA BENGKULU TAHUN 2025

A. Identitas Responden
- Nama Lengkap : Ny. s
- TTL : Bengkulu, 25 Februari 1990
- Usia : 35 tahun
- Jenis Kelamin : Perempuan
- No. Hp : 085783288722
- Alamat : Jln TP kasimnasir RT 9 RW 3 Bajak
- Pendidikan terakhir : SMA
- Pekerjaan : Ibu rumah tangga
- Tgl Wawancara : 23 Juni 2025

B. Data Antropometri
- TB : 150 cm
- BB : 58 kg
- BBI : 50 kg
- LILA : 22,5 cm
- Umur Kehamilan : 8 bulan
- Hemoglobin (HB) : 9,4 g/dl

PEDOMAN PENGUMPULAN DATA

PROSES ASUHAN GIZI TERSTANDAR (PAGT) PADA IBU HAMIL

DEFISIENSI ZAT BESI KOTA BENGKULU TAHUN 2025

A. Identitas Responden
- Nama Lengkap : Ny. L
- TTL : Bengkulu, 1 april 2006
- Usia : 19 tahun
- Jenis Kelamin : perempuan
- No. Hp : 082180520247
- Alamat : Jln Enggano pasar Bengkulu
- Pendidikan terakhir : SMP
- Pekerjaan : Ibu rumah tangga
- Tgl Wawancara : 23 juni 2025

B. Data Antropometri
- TB : 150 cm
- BB : 43 kg
- BBI : 36 kg
- LILA : 19 cm
- Umur Kehamilan : 7 bulan
- Hemoglobin (HB) : 8,7 g/dl

Lampiran 9

Formulir *Food Recall* 24 Jam

JURUSAN GIZI POLTEKKES KEMENKES BENGKULU

PROGRAM STUDI DIPOMA III GIZI

IDENTITAS DOKUMEN

KODE DOKUMEN	FORM *FOOD RECALL 24 HOURS*	TANGGAL
D.III/F.SKP/GZ.403		01 JULI 2024

IDENTITAS MAHASISWA

Nama Mahasiswi : Anisa Aulia Putri NIM : P07130122006

Tingkat.Kelas : 3 A (Isi dengan Angka Romawi dan Huruf Kapital, misalnya II.A)

IDENTITAS RESPONDEN

Nama/Kode : Ny. S. Usia : 35 Tahun Jenis Kelamin : L / P

Hari, tanggal : Senin , Tgl 2 3 Bulan 0 6 Tahun 2 0 2 5

Alamat Lengkap : Jln TP kasimnagir RT 9 RW3 Bajak

WAKTU MAKAN	NAMA MENU/HIDANGAN	NAMA BAHAN MAKANAN	JML. KONSUMSI URT	JML. KONSUMSI Gram	ESTIMASI NILAI ENERGI (kal)	PROEIN (gr)	LEMAK (gr)	KH (gr)
Pagi Pkl 07.00	-	-	-	-	-	-	-	-
	Jumlah				0	0	0	0
Selingan Pkl 10.00	Bakwan Sayur	Tepung terigu	5 Sdm	50	182	5,2	0,5	38,2
		Wortel		20	5,2	0,2	0	1,0
		Kool		20	5,0	0,3	0,1	1,1
	Bola2x ubi	Ubi ungu		135	191,3	5,2	0,1	35,5
		Tepung terigu	5 Sdm	50	182,0	5,2	0,5	38,2
		Gula pasir		50	38,7	0	0	10,0
		Gula aren		15	58,9	0,1	0	14,1
					619,6	14,2	1,2	139,1
	Jumlah				0	0	0	0
Jumlah Makan Pagi dan Selingan Pagi					0	0	0	0
Siang Pkl 13.00	Nasi Putih	Beras	1/2 gls	50	180,4	3,3	0,3	39,8
	Sambal ayam, hati ayam, tempe.	Ayam	1 Ptg Sdg	40	119,0	10,8	7,6	0
		hati ayam	1 Ptg Sdg	30	97,1	7,3	1,6	0,3
		Tempe	2 Ptg Sdg	50	99,5	9,0	3,8	8,5
		Minyak	1 Sdt	5	43,1	0	5,0	0
	Tumis Toge + tahu	Toge	1/2 Pk	50	60,9	6,6	3,3	4,8
		Tahu	1 Pg	110	83,6	8,9	5,3	2,1
		Minyak	1 Sdt	5	26,9	0	3,0	0
					654,5	46,9	29,9	55,5
	Jumlah				0	0	0	0
Selingan Pkl 16.00	jus buah naga.	Buah naga	1/2 Bh Sdg	100	188	2,1	2,8	39,9
		Gula pasir	2 Sdm	10	38,2	0	0	10,0
		Susu kental manis.	1/2 Bks	5	16,6	0,9	0,5	2,8.
					290,3	2,5	3,3	52,7.
	Jumlah				0	0	0	0

Dipindai dengan CamScanner

Jumlah Makan Pagi dan Selingan Pagi					0	0	0	0
WAKTU MAKAN	NAMA MENU/HIDANGAN	NAMA BAHAN MAKANAN	JML. KONSUMSI		ESTIMASI NILAI			
			URT	Gram	ENERGI (kal)	PROEIN (gr)	LEMAK (gr)	KH (gr)
Malam	Mie kuah + telur	Mie	2 ps	200	282,0	9,6	1,4	56,6
Pkl 19.00		Telur	1 btr	55	85,3	6,9	5,8	0,6
					367,3	16,5	7,2	57,2
	Jumlah				0	0	0	0
Selingan								
Pkl 21.00	-	-	-	-	-	-	-	-
	Jumlah				0	0	0	0
Jumlah Makan Pagi dan Selingan Pagi					0	0	0	0
				Total	1.081,7	79,5	41,7	303,2.
				%	~~80%~~	~~83%~~	~~59%~~	~~80%~~
					79%	89%	59%	80%

Catatan :

Diisi Peneliti/Supervisor/Dosen Pengampu

Bengkulu, ...2024

Supervisor

Nama Lengkap

Pengumpul Data

TTD

Nama Lengkap

Petunjuk Pengisian :

1. Identifikasi waktu makan responden
2. Identifikasi nama menu/hidangan yang dikonsumsi sestiap waktu makan
3. Isdentifikasi nama bahan Makanan yang terkandung pada menu/hidagan
4. Estimasi jumlah bahan makanan yang dikonsumsi dalam bentuk URT setiap makanan yang dikonsums
5. Estimasi jumlah bahan makanan yang dikonsumsi dalam bentuk gram per hari setiap makanan yang dikonsums
6. Konfirmasi Teknik Pengolahan Bahan Makanan
7. Perhitungkan Konversi Berat Matang-Mentah
8. Perhitungkan Konversi Serapan Minyak (Bahan Makanan yang diolah menggunakan Minyak)
9. Lakukan analisis energi dan zat Gizi (menggunakan Nutri Survei atau TKPI)
10. Lakukan analisis Proporsi energi dan zat gizi per waktu makan

Dipindai dengan CamScanner

JURUSAN GIZI POLTEKKES KEMENKES BENGKULU

PROGRAM STUDI DIPOMA III GIZI

IDENTITAS DOKUMEN

KODE DOKUMEN	FORM *FOOD RECALL 24 HOURS*	TANGGAL
D.III/F.SKP/GZ.403		01 JULI 2024

IDENTITAS MAHASISWA

Nama Mahasiswa : Anisa Aulia Putri NIM : P0173022006

Tingkat.Kelas : III A (Isi dengan Angka Romawi dan Huruf Kapital, misalnya II.A)

IDENTITAS RESPONDEN

Nama/Kode : Ny. L Usia : 19 Tahun Jenis Kelamin : L / P

Hari, tanggal : Senin , Tgl 2 3 Bulan 0 6 Tahun 2 0 2 0

Alamat Lengkap : Jln Enggano Pasar Bengkulu.

WAKTU MAKAN	NAMA MENU/HIDANGAN	NAMA BAHAN MAKANAN	JML. KONSUMSI		ESTIMASI NILAI			
			URT	Gram	ENERGI (kal)	PROEIN (gr)	LEMAK (gr)	KH (gr)
Pagi Pkl. 07.00	-	-	-	-	-	-	-	-
	Jumlah				0	0	0	0
Selingan Pkl. 10.00	Cookies. Corndog	Tepung pasir	5 sdm	50	89,4	1,5	2,0	19,7
		Tepung terigu	5 sdm	50	182,0	5,2	0,5	38,2
		Keju	1 lbr kcl	15	92,0	4,9	0,7	7,9
		Coklat	1 lbr kcl	15	59,4	1,5	1,6	9,6
	Biskuit	Malkist Roma.	9 bh kcl	90	199,4	2,5	10,2	23,8
	Jumlah				330,8	9,6	5,6	93,7
					0	0	0	0
Jumlah Makan Pagi dan Selingan Pagi					0	0	0	0
Siang Pkl. 13.00	Nasi putih	Beras	1/2 gls	50	180,4	3,3	0,5	39,8
	Sambal	Ayam	1 ptg sdg	90	119,0	10,8	7,6	0
		Tempe	2 ptg	50	99,5	9,5	3,8	8,5
		Kacang panjang	1/2 mk	50	17,9	0,9	0,2	4,0
		Minyak	1 sdm	5	43,1	0	5,0	0
					484	29,5	16,9	52,3
	Jumlah				0	0	0	0
Selingan Pkl. 16.00	-	-	-	-	-	-	-	-
	Jumlah				0	0	0	0

Dipindai dengan CamScanner

Jumlah Makan Pagi dan Selingan Pagi					0	0	0	0
WAKTU MAKAN	NAMA MENU/HIDANGAN	NAMA BAHAN MAKANAN	JML. KONSUMSI		ESTIMASI NILAI			
			URT	Gram	ENERGI (kal)	PROEIN (gr)	LEMAK (gr)	KH (gr)
Malam	Nasi putih	Beras	1½ gls	80	180,4	3,3	0,3	39,8
Pkl 19.00	Sambal	Ayam	1 ptg sdg	90	114,10	10,8	7,6	0
		Tempe	2 ptg sdg	50	99,5	9,5	3,8	8,5
		kacang panjang	½ gls	50	17,9	0,9	0,2	4,0
		Minyak	1 sdm	5	43,1	0	5	0
					359			
					484,4	24,5	16,9	52,3
	Jumlah				0	0	0	0
Selingan	teh	teh	1 sdm	5	2,5	0	0	0,5
Pkl 21.00	Gula pasir	Gula pasir	1 sdm	15	58,0	0	0	15,0
					60,5	0	0	15,5
	Jumlah				0	0	0	0
Jumlah Makan Pagi dan Selingan Pagi					0	0	0	0
Catatan :				TOTAL	1591,8	61,2	49,5	213,6.
Diisi Peneliti/Supervisor/Dosen Pengampu				%	69%	93%	80%	69%

Bengkulu, ...2024

Supervisor,

TTD

Nama Lengkap

Pengumpul Data

TTD

Nama Lengkap

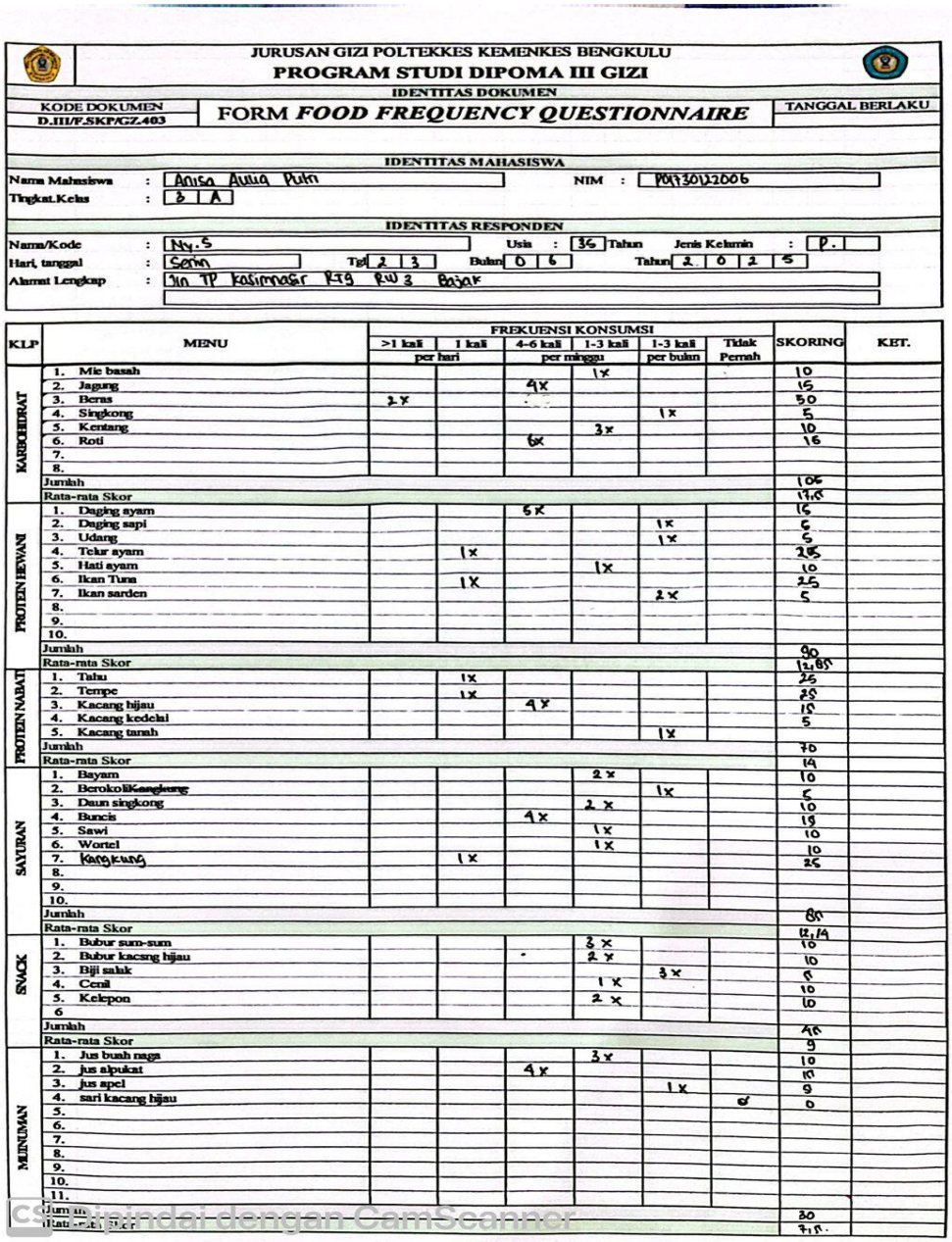
Petunjuk Pengisian :

1. Identifikasi waktu makan responden
2. Identifikasi nama menu/hidangan yang dikonsumsi sestiap waktu makan
3. Isdentifikasi nama bahan Makanan yang terkandung pada menu/hidagan
4. Estimasi jumlah bahan makanan yang dikonsumsi dalam bentuk URT setiap makanan yang dikonsums
5. Estimasi jumlah bahan makanan yang dikonsumsi dalam bentuk gram per hari setiap makanan yang dikonsums
6. Konfirmasi Teknik Pengolahan Bahan Makanan
7. Perhitungkan Konversi Berat Matang-Mentah
8. Perhitungkan Konversi Serapan Minyak (Bahan Makanan yang diolah menggunakan Minyak)
9. Lakukan analisis energi dan zat Gizi (menggunakan Nutri Survei atau TKPI)
10. Lakukan analisis Proporsi energi dan zat gizi per waktu makan

Dipindai dengan CamScanner

Lampiran 10

Formulir FFQ



JURUSAN GIZI POLTEKKES KEMENKES BENGKULU
PROGRAM STUDI DIPOMA III GIZI

IDENTITAS DOKUMEN

KODE DOKUMEN	FORM *FOOD FREQUENCY QUESTIONNAIRE*	TANGGAL BERLAKU
D.III/F.SKPGZ.403		

IDENTITAS MAHASISWA

Nama Mahasiswa : Anisa Aulia Putri NIM : P00320122006
Tingkat.Kelas : 3 A

IDENTITAS RESPONDEN

Nama/Kode : Ny. S Usia : 36 Tahun Jenis Kelamin : P.
Hari, tanggal : Senin Tgl 2 3 Bulan 0 6 Tahun 2 0 2 5
Alamat Lengkap : Jln TP kasimnagar Kel Pw 3 Bajak

KLP	MENU	FREKUENSI KONSUMSI >1 kali per hari	1 kali per hari	4-6 kali per minggu	1-3 kali per minggu	1-3 kali per bulan	Tidak Pernah	SKORING	KET.
KARBOHIDRAT	1. Mie basah				1x			10	
	2. Jagung			4x				15	
	3. Beras	2x						50	
	4. Singkong					1x		5	
	5. Kentang				3x			10	
	6. Roti			6x				15	
	7.								
	8.								
	Jumlah							105	
	Rata-rata Skor							17,5	
PROTEIN HEWANI	1. Daging ayam			5x				15	
	2. Daging sapi					1x		5	
	3. Udang					1x		5	
	4. Telur ayam		1x					25	
	5. Hati ayam				1x			10	
	6. Ikan Tuna		1x					25	
	7. Ikan sarden					2x		5	
	8.								
	9.								
	10.								
	Jumlah							90	
	Rata-rata Skor							12,85	
PROTEIN NABATI	1. Tahu		1x					25	
	2. Tempe		1x					20	
	3. Kacang hijau			4x				15	
	4. Kacang kedelai							5	
	5. Kacang tanah					1x			
	Jumlah							70	
	Rata-rata Skor							14	
SAYURAN	1. Bayam				2x			10	
	2. Brokoli ~~Kangkung~~					1x		5	
	3. Daun singkong				2x			10	
	4. Buncis			4x				15	
	5. Sawi				1x			10	
	6. Wortel				1x			10	
	7. Kangkung		1x					25	
	8.								
	9.								
	10.								
	Jumlah							85	
	Rata-rata Skor							12,14	
SNACK	1. Bubur sum-sum				3x			10	
	2. Bubur kacang hijau				2x			10	
	3. Biji salak					3x		5	
	4. Cenil				1x			10	
	5. Kelepon				2x			10	
	6								
	Jumlah							45	
	Rata-rata Skor							9	
MINUMAN	1. Jus buah naga				3x			10	
	2. jus alpukat			4x				15	
	3. jus apel					1x		5	
	4. sari kacang hijau						0	0	
	5.								
	6.								
	7.								
	8.								
	9.								
	10.								
	11.								
	Jumlah							30	
	Rata-rata Skor							7,5	

Cs Diindai dengan CamScanner

Catatan :
Diisi Peneliti/Supervisor/Dosen Pengampu

Supervisor,
TTD
Nama Lengkap

Bengkulu, ...2 2025
Pengampul Data
TTD
Nama Lengkap

Petunjuk Pengisian :
1. Identifikasi daftar bahan makanan yang akan ditanyakan sesuai pengelompokan bahan makanan
2. Identifikasi periode konsumsi dan kekerapan konsumsi bahan makanan
3. Memberi skor sesuai pilihan respon/jawaban
   a. >1 kali per hari : skor 50
   b. 1 kali per hari : skor 25
   c. 4-6 kali per minggu : skor 15
   d. 1-3 kali per minggu : skor 10
   e. 1- 3 kali per bulan : skor 5
   f. Tidak pernah : skor 0
4. Jumlahkan skor per kelompok Bahan makanan
5. Hitung skor rata-rata per kelompok bahan makanan dengan cara membagi skor total per kelompok BM : Jumlah Iten Bahan Makanan

JURUSAN GIZI POLTEKKES KEMENKES BENGKULU

PROGRAM STUDI DIPOMA III GIZI

IDENTITAS DOKUMEN

KODE DOKUMEN	FORM *FOOD FREQUENCY QUESTIONNAIRE*	TANGGAL BERLAKU
D.III/F.SKP/GZ.403		

IDENTITAS MAHASISWA

Nama Mahasiswa : Anisa Aulia Putri NIM : P01730122006

Tingkat.Kelas : 3 A

IDENTITAS RESPONDEN

Nama/Kode : Ny. L Usia : 19 Tahun Jenis Kelamin : P.

Hari, tanggal : Senin Tgl 2 3 Bulan 0 6 Tahun 2 0 2 5

Alamat Lengkap : Jln Enggano Pasar Bengkulu.

KLP	MENU	FREKUENSI KONSUMSI >1 kali per hari	1 kali per hari	4-6 kali per minggu	1-3 kali per minggu	1-3 kali per bulan	Tidak Pernah	SKORING	KET.
KARBOHIDRAT	1. Mie basah				2x			10	
	2. Jagung					1x		5	
	3. Beras	2x						50	
	4. Singkong						✓	0	
	5. Kentang				1x			10	
	6. Roti			4x				15	
	7.								
	8.								
	Jumlah							80	
	Rata-rata Skor							15	
PROTEIN HEWANI	1. Daging ayam			4x				15	
	2. Daging sapi					1x		5	
	3. Udang			4x				15	
	4. Telur ayam			5x				15	
	5. Hati ayam					1x		5	
	6. Ikan Tuna					3x		5	
	7. Ikan sarden					1x		5	
	8.								
	9.								
	10.								
	Jumlah							65	
	Rata-rata Skor							9,28	
PROTEIN NABATI	1. Tahu				2x			10	
	2. Tempe				3x			10	
	3. Kacang hijau					1x		5	
	4. Kacang kedelai					1x		5	
	5. Kacang tanah					1x		5	
	Jumlah							35	
	Rata-rata Skor							7.	
SAYURAN	1. Bayam				2x	1x		10	
	2. Berokoli~~Kangkung~~							5	
	3. Daun singkong						✓	0	
	4. Buncis					2x		5	
	5. Sawi				1x			10	
	6. Wortel				1x			10	
	7. kangkung				2x			10	
	8.								
	9.								
	10.								
	Jumlah							50	
	Rata-rata Skor							7,14	
SNACK	1. Bubur sum-sum					1x		5	
	2. Bubur kacsng hijau					2x		5	
	3. Biji salak					1x		5	
	4. Cenil					1x		5	
	5. Kelepon				2x			10	
	6								
	Jumlah							30	
	Rata-rata Skor							6	
MUINUMAN	1. Jus buah naga					1x		5	
	2. jus alpukat					1x		5	
	3. jus apel					1x		5	
	4. sari kacang hijau						✓	0	
	5.								
	6.								
	7.								
	8.								
	9.								
	10.								
	11.								
	Jumlah							15	
	Rata-rata Skor							3,75.	

CS Dipindai dengan CamScanner

Catatan :
Diisi Peneliti/Supervisor/Dosen Pengampu

Supervisor,

TTD

Nama Lengkap

Bengkulu, ...2 2025
Pengumpul Data
TTD

Nama Lengkap

Petunjuk Pengisian :

1. Identifikasi daftar bahan makanan yang akan ditanyakan sesuai pengelopokan bahan makanan
2. Identifikasi periode konsumsi dan kekerapan konsumsi bahan makanan
3. Memberi skor sesuai pilihan respon/jawaban
   a. >1 kali per hari : skor 50
   b. 1 kali per hari : skor 25
   c. 4-6 kali per minggu : skor 15
   d. 1-3 kali per minggu : skor 10
   e. 1- 3 kali per bulan : skor 5
   f. Tidak pernah : skor 0
4. Jumlahkan skor per kelompok Bahan makanan
5. Hitung skor rata-rata per kelompok bahan makanan dengan cara membagi skor total per kelompok BM : Jumlah Iten Bahan Makanan

Lampiran 11 Kuesioner Pretest

KUESIONER

Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Anemia Pada Kehamilan

A. Nama Responden : NY.S
B. Umur Kehamilan : 8 bulan
C. Petunjuk Pengisian
   1. Bacalah dengan teliti pertanyaan yang ada di bawah ini
   2. Berilah tanda Cheklis (√) jika menurut anda pertanyaan benar atau salah pada kolom yang disediakan!

NO	Pertanyaan	Benar	Salah
1	Anemia dalam kehamilan adalah anemia karena kekurangan darah.	✓	
2	Anemia dalam kehamilan adalah bila kadar hemoglobin di atas 11 gr/dL.		✓
3	Minum tablet zat besi dapat mencegah anemia pada kehamilan.	✓	
4	Sering pusing merupakan gejala kurang darah (anemia).	✓	
5	Kekurangan gizi merupakan penyebab terjadinya anemia.	✓	
6	Tablet Fe dapat diminum bersamaan dengan the atau kopi.		✓
7	Miskram/keguguran adalah salah satu bahaya kehamilan yang disebabkan oleh anemia.		✓
8	Kelopak mata pucat bukan gejala anemia.		✓
9	Sakit kepala hebat adalah salah satu bahaya anemia.	✓	
10	Pemeriksaan yang dilakukan untuk mengetahui status anemia adalah dengan pemeriksaan gula darah.	✓	

Dipindai dengan CamScanner

KUESIONER

Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Anemia Pada Kehamilan

A. Nama Responden : Ny L
B. Umur Kehamilan : 7 bulan.
C. Petunjuk Pengisian
   1. Bacalah dengan teliti pertanyaan yang ada di bawah ini
   2. Berilah tanda Cheklis (√) jika menurut anda pertanyaan benar atau salah pada kolom yang disediakan!

NO	Pertanyaan	Benar	Salah
1	Anemia dalam kehamilan adalah anemia karena kekurangan darah.	✓	
2	Anemia dalam kehamilan adalah bila kadar hemoglobin di atas 11 gr/dL.		✓
3	Minum tablet zat besi dapat mencegah anemia pada kehamilan.	✓	
4	Sering pusing merupakan gejala kurang darah (anemia).		✓
5	Kekurangan gizi merupakan penyebab terjadinya anemia.	✓	
6	Tablet Fe dapat diminum bersamaan dengan the atau kopi.		✓
7	Miskram/keguguran adalah salah satu bahaya kehamilan yang disebabkan oleh anemia.		✓
8	Kelopak mata pucat bukan gejala anemia.		✓
9	Sakit kepala hebat adalah salah satu bahaya anemia.	✓	
10	Pemeriksaan yang dilakukan untuk mengetahui status anemia adalah dengan pemeriksaan gula darah.	✓	

Dipindai dengan CamScanner

Lampiran 12 Kuesioner Posttest

KUESIONER

Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Anemia Pada Kehamilan

A. Nama Responden : Ny.S
B. Umur Kehamilan : 8 bulan
C. Petunjuk Pengisian
   1. Bacalah dengan teliti pertanyaan yang ada di bawah ini
   2. Berilah tanda Cheklis (√) jika menurut anda pertanyaan benar atau salah pada kolom yang disediakan!

NO	Pertanyaan	Benar	Salah
1	Anemia dalam kehamilan adalah anemia karena kekurangan darah.	✓	
2	Anemia dalam kehamilan adalah bila kadar hemoglobin di atas 11 gr/dL.		✓
3	Minum tablet zat besi dapat mencegah anemia pada kehamilan.	✓	
4	Sering pusing merupakan gejala kurang darah (anemia).	✓	
5	Kekurangan gizi merupakan penyebab terjadinya anemia.	✓	
6	Tablet Fe dapat diminum bersamaan dengan the atau kopi.		✓
7	Miskram/keguguran adalah salah satu bahaya kehamilan yang disebabkan oleh anemia.	✓	
8	Kelopak mata pucat bukan gejala anemia.	✓	
9	Sakit kepala hebat adalah salah satu bahaya anemia.	✓	
10	Pemeriksaan yang dilakukan untuk mengetahui status anemia adalah dengan pemeriksaan [redacted] darah.	✓	

Dipindai dengan CamScanner

KUESIONER

Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Anemia Pada Kehamilan

A. Nama Responden : Ny.C
B. Umur Kehamilan : 7 bulan
C. Petunjuk Pengisian
   1. Bacalah dengan teliti pertanyaan yang ada di bawah ini
   2. Berilah tanda Cheklis (√) jika menurut anda pertanyaan benar atau salah pada kolom yang disediakan!

1	Anemia dalam kehamilan adalah anemia karena kekurangan darah.	✓	
2	Anemia dalam kehamilan adalah bila kadar hemoglobin di atas 11 gr/dL.		✓
3	Minum tablet zat besi dapat mencegah anemia pada kehamilan.	✓	
4	Sering pusing merupakan gejala kurang darah (anemia).	✓	
5	Kekurangan gizi merupakan penyebab terjadinya anemia.	✓	
6	Tablet Fe dapat diminum bersamaan dengan the atau kopi.		✓
7	Miskram/keguguran adalah salah satu bahaya kehamilan yang disebabkan oleh anemia.	✓	
8	Kelopak mata pucat bukan gejala anemia.		✓
9	Sakit kepala hebat adalah salah satu bahaya anemia.	✓	
10	Pemeriksaan yang dilakukan untuk mengetahui status anemia adalah dengan pemeriksaan gula darah.	✓	

Dipindai dengan CamScanner

Lampiran 13

Kementerian Kesehatan

KODE DOKUMEN	JURUSAN GIZI	TANGGAL BERLAKU
FR. HHFR.GM	PRODI DIPLOMA III GIZI	25 AGUSTUS 2023
MATA KULIAH		DIREVISI
PPG-PIGM	ASSESMENT ASUHAN GIZI INDIVIDI DI MAYARAKAT	25 JULI 2024

IDENTITAS RESPONDEN-IBU HAMIL

Nama Pewawancara : Anisa Aulia Putri
Nama Ibu (Kode) : Ny. S
Hari : Senin Tanggal : 23 Juni 2025
Alamat : Jln TP kasimnasar RT 9 RW3 Rubak.

ASSESMENT KONSUMSI TABLET TAMBAH DARAH

IBU HAMIL

1. Usia Kehamilan (Saat Wawancara)
   8 Bulan
2. Apakah selama hamil (hamil saat ini), pernah mendapatkan TTD
   ✓ 1. Ya, dapat menunjukkan
   2. Tidak (STOP)
3. Berapa total butir TTD yang ibu dapatkan/beli selama kehamilan (saat ini)
   70 Butir
4. Berapa total butir TTD yang ibu konsumsi selama kehamilan (saat ini)
   70 Butir
5. Alasan utama Ibu tidak menghabiskan tablet tambah darah selama kehamilan (saat ini)
   1. Tidak suka
   2. Mual/ muntah karena proses kehamilan
   3. Bosan
   4. Lupa
   5. Efek samping (mual, sembelit)
   ✓ 6. Belum waktunya habis
6. Apakah selama hamil (saat ini) terdapat makanan tidak dimakan (kepercayaan/pantangan)
   1. Ada
   ✓ 2. Tidak ada
   Jika ada, sebutkan makanannya .....
7. Alasan Utama pantangan tersebut
   .....
8. Pihak yang tidak menganjurkan konsumsi makanan pantangan tersebut
   .....
9. Selama kehamilan (saat ini), apakah pernah mengalami

a. Mata berkunang-kunang	1. Ya	2. Tidak
✓ Sering pusing	1. Ya	2. Tidak
✓ Kurang nafsu makan	1. Ya	2. Tidak
d. Lesu	1. Ya	2. Tidak
e. Lemah	1. Ya	2. Tidak
f. Letih	1. Ya	2. Tidak

9. Melakukan Pemeriksaan Hb 1. Ya 2. Tidak
   Jika Ya, hasil pemeriksaan kadar Hb 9,9 mg/dl
10. Apakah Ibu melakukan pemeriksaan kehamilan
    Jika Ya, Sejak kapan kehamilan berapa kali .....
    Dimana pemeriksaan dilakukan, sebutkan .....

Dipindai dengan CamScanner

Kementerian Kesehatan

KODE DOKUMEN	JURUSAN GIZI	TANGGAL BERLAKU
FR. HHFR.GM	PRODI DIPLOMA III GIZI	25 AGUSTUS 2023
MATA KULIAH		DIREVISI
PPG-PIGM	ASSESMENT ASUHAN GIZI INDIVIDI DI MAYARAKAT	25 JULI 2024

IDENTITAS RESPONDEN-IBU HAMIL

Nama Pewawancara : Ansa Aulia Putri

Nama Ibu (Kode) : My. L

Hari : Senin Tanggal : 23 Juni 2025

Alamat : Jln Engganu pasar Bengkulu.

ASSESMENT KONSUMSI TABLET TAMBAH DARAH

IBU HAMIL

1. Usia Kehamilan (Saat Wawancara)
   7. Bulan
2. Apakah selama hamil (hamil saat ini), pernah mendapatkan TTD
   ✓ Ya, dapat menunjukkan
   2. Tidak (STOP)
3. Berapa total butir TTD yang ibu dapatkan/beli selama kehamilan (saat ini)
   40 Butir
4. Berapa total butir TTD yang ibu konsumsi selama kehamilan (saat ini)
   10 Butir
5. Alasan utama Ibu tidak menghabiskan tablet tambah darah selama kehamilan (saat ini)
   ✓ Tidak suka
   ✓ Mual/ muntah karena proses kehamilan
   3. Bosan
   4. Lupa
   5. Efek samping (mual, sembelit)
   6. Belum waktunya habis
6. Apakah selama hamil (saat ini) terdapat makanan tidak dimakan (kepercayaan/pantangan)
   1. Ada
   ✓ Tidak ada
   Jika ada, sebutkan makanannya .....
7. Alasan Utama pantangan tersebut
   .....
8. Pihak yang tidak menganjurkan konsumsi makanan pantangan tersebut
   .....
9. Selama kehamilan (saat ini), apakah pernah mengalami
   a. Mata berkunang-kunang 1. Ya 2. Tidak
   ✓ Sering pusing 1. Ya 2. Tidak
   ✓ Kurang nafsu makan 1. Ya 2. Tidak
   d. Lesu 1. Ya 2. Tidak
   e. Lemah 1. Ya 2. Tidak
   f. Letih 1. Ya 2. Tidak
9. Melakukan Pemeriksaan Hb 1. Ya 2. Tidak
   Jika Ya, hasil pemeriksaan kadar Hb 8,7. mg/dl
10. Apakah Ibu melakukan pemeriksaan kehamilan
    Jika Ya, Sejak Usia kehamilan berapa, sebutkan .....
    Dimana pemeriksaan dilakukan, sebutkan .....

Dipindai dengan CamScanner

Lampiran 14 Media Lembar Balik

Kemenkes Poltekkes Bengkulu

ANEMIA

Pada Ibu Hamil







Anisa Aulia Putri
Nim:P01730122006

TANDA TANDA ANEMIA


Cepat lelah, lesu


Pusing


Pingsan


Sesak nafas


Mulai muntah

DAMPAK ANEMIA PADA IBU dan JANIN


Resiko kematian akibat pendarahan


Bayi BBLR (Berat <2,5 kg)


Bayi prematur

TANDA dan GEJAlA

- Cepat lelah
- Lesu
- Mata berkunang
- Pusing
- Gampang Pingsan
- Sesak nafas saat beraktivitas atau berolahraga berat
- Permukaan kulit dan wajah pucat
- Mual muntah lebih hebat dari pada hamil muda



FAKTOR FAKTOR dan PENYEBAB

- Hipervolemia
- Pertambahandarah tidak seimbang
- Kekurang zat besi,vitamin B6,vitamin B12,vitamin c dan asam folat
- Gangguan pencernaan dan abortus
- Perdarahan kronik
- Kehilangan darah akibat siklus haid
- Terlalu sering menjadi pendonor darah
- Gangguan penyerapan nutrisi

Tabel 12. Pola Makan secara Umum untuk Memperoleh Gizi Seimbang pada Ibu Hamil.

BAHAN MAKANAN	WANITA DE-WASA TIDAK HAMIL	IBU HAMIL		
		Tribulan I	Tribulan II	Tribulan III
Nasi	3 ½ Piring	3 ½ piring	4 Piring	3 Piring
Ikan	1 ½ Potong	1 ½ Potong	2 Potong	3 Potong
Tempe	3 Potong	3 Potong	4 Potong	5 Potong
Sayuran	1 ½ Mangkok	1 ½ Mangkok	3 Mangkok	3 Mangkok
Buah	2 Potong	2 Potong	2 Potong	2 Potong
Gula	5 sdm	5 sdm	5 sdm	5 sdm
Susu	-	1 Gelas	1 Gelas	1 Gelas
Air	4 Gelas	4 Gelas	6 Gelas	6 Gelas

KLASIFIKASI ANEMIA

Anemia zat Besi
Anemia dalam kehamilan yang paling sering ialah anemia akibat kekurangan zat besi. kekurangan ini karna kurang masuknya ukuran zat besi dalam makanan,gangguan reabsorbsi dan penggunaan terlalu banyak zat besi.

Anemia Megaloblastik
Anemia megaloblastik dalam kehamilan disebabkan karena defisiensi asam folat.

Anemia Hipoplastik
Anemia pada wanita hamil yang di sebabkan karna sumsum tulang kurang mampu membuat sel sel darah merah

Anemia Hemolitik
Anemia disebabkan karena penghacuran sel darah merah berpangsung lebih cepat yaitu penyakit malaria.

DAMPAK ANEMIA PADA IBU DAN JANIN

Pada ibu

- Keguguran karna pada kondisi anemia proses predaran tubuh terhambat
- Syok karna kekerungan darah
- Kehilangan sejumlah besar darah atau cairan
- Bila terjadi anemia gravis (Hb di bawah 4gr) terjadi susah jantung yang bukan saja menyulitkan kehamilan dan persalinan tapi juga bisa fatal

Pada Janin

- Berat badan lahir rendah,pada ibu hamil amemia dapat menganggu tumbuh kembang pada janin
- Kelahiran dengan anemia
- Dapat terjadi kecacatan
- Bayi mudah mendapat mendapat infeksi sampai kematian

PANDUAN PENYUSUNAN DIET

Panduan penyusunan diet anemia
Diet untuk ibu hamil anemia harus mengandung zat besi, asam folat dan vitamin B12 dalam jumlah cukup dan disesuaikan dengan tingkat penurunan kadar hemoglobin. Berikut adalah beberapa contoh bahan makanan yang dapat meningkatkan kadar hemoglobin:

1) Kelompok makanan kaya akan zat besi, folat dan vitamin B12: tempe, ikan, dang, kerang-kerangan, hati dan daging merah dan lain-lain.
2) Kelompok makanan kaya protein: telur, ikan, susu, daging dan lain-lain.
3) Kelompok sayuran hijau: bayam, daun singkong, kangkung dan lain-lain.
4) Kelompok buah yang kaya vitamin C: jambu, jeruk atau tomat dan lain-lain.

Contoh Snack Ibu Hamil

Contoh Snack untuk ibu hamil
Anemia
1. Smoothie Buah Naga Merah & Bayam

Smoothie ini adalah kombinasi sempurna dari vitamin C dari buah naga dan zat besi serta folat dari bayam.
Bahan:
1/2 buah naga merah, potong-potong
1 genggam daun bayam segar (sekitar 50 gram) 1/2 buah pisang (opsional, untuk rasa manis alami)
100 ml air atau susu plain (bisa susu sapi, susu kedelai, atau susu almond)





Cara Membuat:

Cuci bersih bayam.
Masukkan semua bahan ke dalam blender.
Proses hingga halus dan creamy. Tuang ke dalam gelas dan segera nikmati.



2. Roti Gandum Utuh dengan Alpukat dan Telur Rebus,

Kombinasi ini menyediakan lemak sehat, protein, zat besi dari telur, serta serat dari roti gandum.



Bahan:
1 lembar roti gandum utuh
1/2 buah alpukat matang
1 butir telur rebus, belah dua atau iris
Garam dan lada hitam secukupnya (opsional)





Cara Membuat:

Panggang roti gandum sebentar di toaster atau teflon hingga sedikit renyah.
Lumatkan alpukat di atas roti panggang, bisa tambahkan sedikit garam dan lada.
Tata irisan telur rebus di atas alpukat.





Puding Kacang Hijau
Bahan-bahan:

- 50 gr kacang hijau, rendaman semalaman
- 200 ml air
- 1 lembar daun pandan,simpulkan
- 1 (sdm) gula merah,sisir halus (sesuai selera
- 50 ml santan kental (bisa diganti susu rendah lemak untuk mengurangi lemak januh)
- 1 (sdt) tepung maizena,larutkan dengan sedikit air

Cara Membuat:

- Rebus Kacang Hijau: Tiriskan kacang hijau yang sudah direndam. Rebus dengan air dan daun pandan hingga empuk dan merekah.
- Tambahkan Bumbu: Masukkan gula merah, aduk hingga larut.
- Masak dengan Santan: Masukkan santan, aduk rata. Didihkan sebentar sambil terus diaduk agar santan tidak pecah.
- Kentalankan: Tuangkan larutan maizena sedikit demi sedikit sambil terus diaduk hingga mengental.

Contoh Menu Ibu Hamil Anemia

WAKTU	MENU	BAHAN MAKANAN	BERAT/URT
Pagi	Nasi	Nasi	150
	Pepes ikan kembung	Ikan kembung	75 g
	Tempe gorong	Tempe	50 g
		Minyak	5 g (1/2 sdm)
	Urapan	Kol	30 g
		Kacang panjang	30 g
		Tangin	25 g
		Kelapa parut	40 g
Jam 10.00	Cambro	Singkong	50 g
		Oncom	25 g
		Kelapa parut	25 g
		Minyak	5 g
Siang	Nasi	Nasi	200 / 1,5 gelas
	Ayam bumbu hijak	Hati bumbu hijak	75 g
		Santan	1/4 gelas
	Bergedel tahu udang	Tahu	50 g
		Udang	25 g
		Telur	50 g
		Minyak	5 g (1/2 sdm)
	Sayur bening daun kebak	Daun kebak	75 g
	Jus jambu bol	Jambu bol	100 gr
		Gula pasir	1 sdm

Jam 15.00	Bakar kacang hijau	Kacang hijau	25 g
		Kelapa	25 g
		Gula	50 g
		Gula merah	25 g
Malam	50 gram	Mi basah	100 g
		Ayam	75 g
		Telur	100 g
		Jus Sirsi	50 g
	Buah	Pepaya	100 g
Sebelum tidur	Susu Cokelat	Susu segar	200 g / 1 gelas
		Gula pasir	1 sdm

Lampiran 15 Dokumentasi









